

Heart Failure

With heart failure, also called congestive heart failure, the heart muscle is weakened and does not pump as strong as it should. The blood flow slows and fluid can build up in your lungs or other parts of your body. This does not mean that your heart has stopped pumping blood. Because heart failure does not go away, you will need to learn how to manage your condition.

Causes of Heart Failure

- Heart disease
- High blood pressure
- Heart valve problems
- Lung diseases
- An infection or virus
- Heavy alcohol or drug use
- Heart problems at birth
- Thyroid or kidney disease

Your Care

- Take your medicines as ordered by your doctor.
- Weigh yourself every morning at the same time. Keep a record of your daily weights.
- Limit salt or sodium in foods and drinks.
- Call your doctor for any of the signs listed below—do not delay calling.
- Pay attention to how you are feeling.
- Exercise each day, but rest as needed.
- Put your feet up to reduce ankle swelling.
- Keep your doctor appointments.
- Limit your daily liquids if ordered by your doctor.
- Lose weight if you are overweight.
- Stop smoking.
- Avoid alcohol.
- Get the flu vaccine each year. Talk to your doctor about the pneumonia vaccine.

Insuficiencia cardíaca

Cuando se sufre una insuficiencia cardíaca, también llamada insuficiencia cardíaca congestiva, el músculo cardíaco se debilita y no bombea con la fuerza que debería hacerlo. El flujo sanguíneo disminuye, y se puede acumular líquido en los pulmones o en otras partes de su cuerpo, lo cual no significa que su corazón haya dejado de bombear sangre. Puesto que una insuficiencia cardíaca no desaparece, tendrá que obtener más información sobre cómo manejar su enfermedad.

Causas de la insuficiencia cardíaca

- Enfermedades cardíacas
- Presión arterial alta
- Problemas en las válvulas cardíacas
- Enfermedades pulmonares
- Infección o virus
- Consumo excesivo de alcohol o drogas
- Problemas cardíacos al nacer
- Enfermedad renal o problemas de la tiroides

Cuidados

- Tome sus medicamentos de acuerdo con las instrucciones de su médico.
- Pésese todas las mañanas a la misma hora. Mantenga un registro diario de su peso.
- Restrinja la sal o el sodio en los alimentos y las bebidas.
- Llame a su médico si presenta alguna de las señales que se indican a continuación; no se demore en llamar.
- Ponga atención a cómo se siente.
- Haga ejercicio todos los días, pero descanse según lo necesite.
- Levante los pies para reducir la hinchazón del tobillo.
- No falte a las citas con su médico.
- Si su médico se lo indica, restrinja su ingesta diaria de líquidos.
- Baje de peso si está con sobrepeso.
- Deje de fumar.
- Evite el alcohol.
- Vacúnese contra la gripe todos los años. Converse con su médico sobre la vacuna contra la neumonía.

HeartFailure. Spanish.

Call your doctor **right away** if you:

- Gain 2 pounds or 1 kilogram in a day or 3-5 pounds or 1-2 kilograms in 5 days.
- Have swelling in your legs, feet, hands or abdomen or feel that your shoes, waistband or rings are tighter.
- Feel short of breath.
- Use more pillows when you sleep or need to sleep in a chair.
- Cough at night or have increased cough or chest congestion.
- Are more tired or weak.
- Have a poor appetite or nausea.
- Feel dizzy or confused.
- Urinate less often.

Call 911 **right away** if you:

- Feel short of breath even with rest
- Have chest pain, pressure or tightness
- Faint
- Have rapid, irregular heartbeats

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Llame a su médico **de inmediato** si:

- sube 2 libras (1 kilo) en un día ó 3 a 4 libras (1 a 2 kilos) en 5 días;
- se le hinchan las piernas, pies, manos o abdomen, o siente que sus zapatos, pretina (cintura del pantalón) o anillos le quedan más apretados;
- le falta el aire;
- usa más almohadas al dormir o necesita dormir en una silla;
- tose durante la noche o le aumenta la tos o la congestión en el pecho;
- está más cansado o débil;
- tiene poco apetito o náuseas;
- se siente mareado o confuso;
- orina con menos frecuencia.

Llame de **inmediato** al 911 si:

- siente que le falta el aire incluso cuando descansa;
- siente dolor, presión o tirantez en el pecho;
- tiene desmayos;
- sus latidos son irregulares y rápidos.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.

HeartFailure. Spanish.

7/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.